

# Inhalt

Die Macht der Schönheit 13

## **Mit der Pflege fängt alles an**

Geheimnisse schöner Gesichtshaut 19

- Richtig reinigen 19
- Strahlende Haut durch Peeling 21
- Individuelle Hauttypen 22
- Die Problemzonen der Haut 24

Für strahlende Augen 27

- Die ideale Pflege 27
- Gut in Form 28

Für einen schönen Körper 33

- Samtweiche Haut durch Peeling 33
- Ein Dekolleté zum Staunen 34
- Nicht vergessen: Lichtschutz! 34
- Wer schön sein will, muss leiden: Haarentfernung 35

Hände wie Samt und Seide 39

- Die richtige Pflege macht's möglich 39
- So gelingt die Maniküre 40

So weit deine Füße dich tragen 45

- Das richtige Peeling 45
- So gelingt die Pediküre 46

## Perfektes Styling

Schminken wie ein Profi	51
· Die wichtigsten Utensilien	51
Das große Make-up-Abc	55
Die Grundierung	55
Foundations richtig auftragen	58
Die Qual der Wahl: Puder	62
Lidschatten für unterschiedliche Looks	63
Der perfekte Lidstrich	66
Mascara für glanzvolle Auftritte	68
Rouge – ja oder nein?	70
Farbe für deine Lippen	72
Was du niemals tun solltest	75
Die Basics für daheim und unterwegs	77
Bad Hair Day – Good Hair Day	79

## Evolution – die Looks

So entsteht ein Look	85
Basis für einen perfekten Look	87
Vom Nude-Look zu Smoky Eyes	89
Vom Business-Look zum Glamour-Look	97
Vom Daily-Look zum Catwalk-Look	105
Vom Express-Make-up zum Metallic-Look	111

# Noch mehr Schönheit

Dein Beautytraining	119
Traumbody durch effektives Workout	120
Fit mit gesunder Ernährung	125
Obst und Gemüse	125
Zehn Regeln für Körper und Geist	126
Für eine starke Psyche	129
Selbstbewusstsein erlernen	129
Harmonie für die Seele	130
Schlaft euch schön	131

## Anhang

Stichwortregister	132
Danksagung, Kontaktadressen, Bildnachweis	136